Internationales Suppenfest

Stadt **Lahr**

Rezeptbuch

Internationales Suppenfest

Einrichtungen und Institutionen, die im Lahrer Netzwerk Migration und Integration aktiv mitarbeiten:

Stadt Lahr
Amt für Soziales, Schulen und Sport
Abt. Öffentliche Sicherheit und Ordnung, Ausländerangelegenheiten
Jugendsozialarbeit an Lahrer Schulen
Gemeinwesenarbeit – Bürgerzentrum K2, Bürgerzentrum Kippenheimweiler
Volkshochschule Lahr
Allgemeine zweisprachige Sozialberatung
Kulturamt

Landratsamt Ortenaukreis
Kommunaler Sozialer Dienst
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Kommunale Arbeitsförderung
Sozialbetreuung in den Gemeinschaftsunterkünften für Asylbewerber

Lahrer Schulen, geschäftsführendes Rektorat
Eltern-Lehrer-Projekt an der Eichrodtschule
Diakonisches Werk im Ortenaukreis, Jugendmigrationsdienst
Caritasverband Lahr
Suchtberatungsstelle des AGJ- Fachverbandes
Drogenhilfe Lahr (bwlv)
Arbeitsagentur

Regierungspräsidium Freiburg
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Lahrer Netzwerk „Migration und Integration“
c/o Cornelia Gampper
Stadt Lahr - Amt für Soziales, Schulen und Sport
Rathausplatz 7
77933 Lahr
Telefon: (0 78 21) 9 10 50 15
E-Mail: cornelia.gampper@lahr.de

Layout und Gestaltung:
Melanie Bruder
E-Mail: idee@melaniebruder.de

Stadt **Lahr**

Vorwort

Liebe Suppenfreunde und Besucher des Internationalen Lahrer Suppenfestes, liebe Suppenköchinnen und -köche,

wir freuen uns sehr, Ihnen den ***„Rezepte-Sammelordner“*** der ***Internationalen Lahrer Suppenfeste*** präsentieren zu können.

Der zum ***Ausprobieren*** und ***Nachkochen*** einladende Ordner beinhaltet Rezepte und Erinnerungen zu den landes- und regionaltypischen Suppen des ***6. Internationalen Suppenfestes.*** Präsentiert werden ganz unterschiedliche Rezepte, gekocht von Lahrerinnen und Lahrern aus aller Welt. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, Ihnen einen „Rezepte-Sammelordner“ anzubieten, damit Sie Ihre persönliche Rezeptsammlung bei den kommenden Suppenfesten nach Belieben ***erweitern*** und ***ergänzen*** können.

Die ***Suppe*** als grundlegendes Nahrungsmittel ist in allen Kochkulturen auf der Welt zu finden. Verschiedene Zutaten und Gewürze in einem Topf zu einer leckeren Suppe zu kochen, hat etwas ***Gemeinschaftsstiftendes*** und ist häufig mit ***Traditionen*** aus der Herkunftsregion und persönlichen Erinnerungen und Geschichten der Köchinnen und Köche verbunden.

Wir hoffen, dass das Lahrer Suppenfest auch Ihnen immer wieder eine schöne Gelegenheit bietet, miteinander nicht nur die Suppe, sondern auch die dazugehörigen ***Gedanken, Erinnerungen*** und ***Geschichten*** zu teilen.

Fortsetzung auf der folgenden Seite

Internationales Suppenfest

Die ***Idee zum Suppenfest*** entstand im Rahmen des regelmäßigen Austausches des ***Netzwerkes Migration*** und ***Integration***.
Das Netzwerk besteht aus verschiedenen lokalen Einrichtungen und Institutionen, die sich aktiv für eine gelingende Migration und Integration in Lahr engagieren. Organisiert wird das Suppenfest von einer Arbeitsgruppe des Netzwerkes: der Volkshochschule Lahr, dem Bürgerzentrum K2 und dem Amt für Soziales und Schulen der Stadt Lahr. Ein Ziel des Netzwerkes ist sicher der Fachaustausch – aber am wichtigsten erscheint es uns, dass Institutionen, die sich in Lahr für die Integration einsetzen, nicht „allein ihr Süppchen kochen", sondern auch regelmäßig und wirkungsvoll zusammenarbeiten.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Kooperationspartnern und insbesondere bei allen engagierten Köchinnen und Köchen bedanken, die das Suppenfest zu einem ***Fest der Vielfalt*** und der ***Begegnung*** in Lahr machen.

Auf ein ***gutes Gelingen*** der Rezepte und ***viel Freude*** beim Ausprobieren!

Ihr Netzwerk Migration und Integration

Internationales
Suppenfest

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

was mit einem Experiment begann, hat sich mittlerweile zu einer lieb gewonnenen ***Tradition*** im Spätherbst entwickelt. Bereits das 1. Internationale Lahrer Suppenfest im Herbst 2008 war gut besucht, seitdem steigen die Suppenangebote und die Besucherzahlen stetig.

Oberbürgermeister Dr. Wolfgang G. Müller

In einer Stadt wie Lahr, in der Menschen aus rund 110 verschiedenen Herkunftsländern leben, gilt es eine „***Willkommenskultur***“ auszubauen, die dafür sorgt, dass sich Lahrerinnen und Lahrer, unabhängig von ihrer Herkunft, als Teil der Gesellschaft in unserer Stadt wohl fühlen. Zum Ausbau der Willkommenskultur und zur ***Wertschätzung*** und ***Akzeptanz*** von Vielfalt in der Lahrer Gesellschaft trägt das jährliche Suppenfest wesentlich bei.
Das ***Lahrer Suppenfest*** war von Anfang an eine beliebte Plattform des ***interkulturellen Dialogs*** und ist als wichtiger Baustein für ein ***gelingendes Miteinander*** in Lahr nicht mehr wegzudenken. Das gemeinsame Probieren und Entdecken verschiedenster Suppen erfüllt nicht nur Leib und Seele, sondern bringt auch die Menschen näher zusammen.

So lade ich Sie dazu ein, nicht nur die angebotenen Suppen miteinander zu teilen, sondern auch die damit verbundenen ***Geschichten, Erinnerungen*** und ***Rezepte***, die Sie im vorliegenden Suppenfest-Rezeptordner sammeln und jährlich ergänzen können. Die Herausgabe dieses etwas „anderen Kochbuchs“ entstand durch den Wunsch vieler Besucherinnen und Besucher, auch zu Hause über den eigenen (Suppen-)tellerrand hinaus sehen und kochen zu wollen.

Fortsetzung auf der folgenden Seite

Internationales Suppenfest

Mein außerordentlicher ***Dank*** gilt insbesondere den ***Lahrer Suppenköchinnen*** und ***-köchen***, die ihre ganz persönliche Lieblingssuppe aus der Heimat präsentieren und bereit sind, als Akteure in unserer Gesellschaft dazu beizutragen, das Zusammenleben aktiv zu gestalten.
Ich möchte mich außerdem sehr herzlich beim ***Netzwerk „Migration und Integration Lahr“*** bedanken, das unter der Federführung des Amtes für Soziales, Schulen und Sport regelmäßig tagt, den Fachaustausch zwischen hauptamtlichen Akteuren in der Integrationsarbeit und die Weiterentwicklung der Arbeit zum Ziel hat. Durch eine engagierte Arbeitsgruppe dieses Netzwerkes wird das Lahrer Suppenfest seit 2008 organisatorisch möglich gemacht.

Unterstützt wird das Lahrer Suppenfest regelmäßig vom ***Interkulturellen Beirat*** der Stadt Lahr, dem ***städtischen Kinder-*** und ***Jugendbüro*** und dem ***Kulturamt*** der Stadt Lahr.
Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern durch die Rezeptsammlung und wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen des einen oder anderen Süppchens.

Dr. Wolfgang G. Müller
Oberbürgermeister

Internationales Suppenfest

Steinsuppe

Portugal

Zubereitung

Legen Sie einen geputzten ***Stein*** in einen Topf mit Wasser. Alle ***Zutaten*** klein schneiden und in das kochende Wasser geben danach eine Stunde kochen lassen. Am Schluss mit ***Olivenöl*** abschmecken.

Zutaten

1	*Stein (gewaschen)*
5 L	*Wasser*
1 kg	*Kartoffeln*
200 g	*rote Bohnen*
6	*Karotten*
3	*Rüben*
4	*Zwiebeln*
4	*Knoblauchzehen*
6	*Tomaten*
3	*Paprika*
2	*Würste*
1 TL	*Salz*
	Olivenöl

Köchin Christina Costa:

Der Name dieser Suppe geht auf ein Märchen zurück: Es war einmal ein Mönch, der zog bettelnd von Haus zu Haus. Als er wieder keine Nahrung bekam und schon sehr hungrig war, bat er den Hauseigentümer, ihm einen leeren Topf zu leihen, damit er sich eine Steinsuppe kochen könne.

Der Mönch bekam einen Topf, dann hob er vom Boden einen Stein auf, putze ihn, legte ihn hinein, füllte den Topf mit Wasser, machte sich ein Feuer und setzte den Topf darauf. Als das Wasser kochte, erklärte er, man könnte den Geschmack noch durch eine Prise Salz verbessern.

Einer der Neugierigen brachte ihm das Salz, dann erklärte der Mönch, dass nacheinander auch Karotten, Kartoffeln, Wurst, Bohnen, Tomaten usw. jeweils den Geschmack weiter verbessern könnten. Diese Zutaten wurden ihm nacheinander gebracht, so dass er schließlich eine komplette, wohlschmeckende und nahrhafte Suppe essen konnte, bei der die Grundzutat, der Stein, am Ende übrig bleibt für eine neue „Steinsuppe".

Die Steinsuppe ist gesund und lecker, passt gut zu Herbst und Winter..

Internationales Suppenfest

Schmelzkäsesuppe

Russland

Zubereitung

Eine ***Hühnerbrühe*** kochen. Das Huhn aus dem Topf nehmen und das ***Fleisch*** von den Knochen entfernen. ***Fleisch*** in kleine Würfel schneiden. Den ***Schmelzkäse*** in die Hühnerbrühe einrühren, dann die ***Kartoffeln*** zugeben.

In einer Pfanne die ***Karotten*** und die ***Zwiebeln*** andünsten, danach zu den Kartoffeln in den Topf geben und kochen lassen bis alles gar ist. Dann die ***Suppennudeln*** dazu geben und 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe ist fertig! Das ***Fleisch*** in die Suppe geben und servieren.

Zutaten

300 g geräuchertes Hühnerfleisch
400 g Schmelzkäse (Pilzgschmack)
5 Kartoffeln
3 Karotten
2 Zwiebeln
2 Handvoll Suppennudeln

Köchinnen Anastasiia Kornilova, Jelena Altovskaja:
Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter bekommen.

Internationales Suppenfest

Swekolnik-Rote Bete Gemüsesuppe

Russland

Zubereitung

Vorbereitung
Rindfleisch in 1,5x1,5 cm Stücke würfeln. ***Zwiebel*** in Halbkreisringe, ***Paprika, Karotten*** und ***Rote Bete*** in ca. 2 mm breite Streifen schneiden. ***Weißkraut*** in mittlere Streifen schneiden, ***Kartoffeln*** in 1,5 cm würfeln. ***Knoblauch*** sehr fein schneiden. ***Frühlingszwiebeln*** und ***Dill*** fein schneiden.

Zubereitung
Öl in einem Topf erhitzen, die ***Fleischstückchen*** goldbraun anbraten, ***Zwiebeln*** dazu geben und andünsten. Danach 2,5 Liter Wasser dazu geben und aufkochen lassen. Als nächstes ***Rote Bete*** zugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen. Anschließend ***Kraut, Kartoffeln, Karotten*** und ***Paprika*** zugeben und kochen lassen bis alles gar ist. In der Zeit ***Zwiebeln*** und ***Tomatenmark*** in Öl anbraten und in den Topf geben. Mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken, 1–2 ***Lorbeerblätter*** und ***Knoblauch*** dazugeben. Beim Servieren ***Dill*** und ***Frühlingszwiebeln***, auf Wunsch auch ***Schmand***, dazugeben.

Zutaten

100 ml	*Sonnenblumenöl*
½ kg	*Magerrindfleisch (oder Geflügel, Schweinefleisch)*
1	*Zwiebel*
1	*Rote Bete*
150 g	*Kraut*
150 g	*Kartoffel*
1	*Karotten*
½	*Stück Paprika (gelb)*
1 EL	*Tomatenmark*
1	*Zehe Knoblauch*
	Dill, Lorbeerblatt, Grüne Zwiebeln
	Salz, Pfeffer
1,5 L	*Wasser*

Tipp: Statt Fleisch kann man Gemüsebrühe verwenden (vegetarischer Art)

Köchinnen Bürgerzentrum Kippenheimweiler, Frauengruppe: Frau Kuhn, Frau Mühlberger, Frau Martschenko:
Universale Suppe!

Internationales Suppenfest

Schorba

Türkei

Zubereitung

Hackfleisch, gehackte ***Zwiebel, Reis, Salz, Pfeffer*** in einer Schüssel geben und mischen. Dann kleine Bällchen formen und auf einen großen Teller legen. ***Milch*** über die Bällchen gießen.

Öl in einem Topf erhitzen, klein geschnittene ***Kartoffeln, Karotten*** und anbraten.
Danach Wasser in den Topf geben, Bällchen zugeben und 20 Minuten kochen lassen.
Zitronensaft mit ***Ei*** mischen (schlagen) und langsam in die Suppe einrühren.
Nicht weiter kochen!

Zutaten

500 g	*Hackfleisch*
150 g	*Reis*
250 ml	*Milch*
2	*Zwiebeln*
2	*Kartoffeln*
2	*Karotten*
4 EL	*Öl*
1 L	*Wasser*
½ TL	*Salz*
1	*Zitrone*
1	*Ei*
	Pfeffer

Köchin Nilüfer Tetik
Oma und Mutter hatten diese Suppe gekocht. Diese Suppe hat einen besonderen Geschmack.

Internationales Suppenfest

Borschtsch

Russland

Zubereitung

Das ***Fleisch*** schneiden und bei mittlerer Hitze im Wasser kochen lassen. ***Kartoffeln*** in kleine Würfel schneiden und dazugeben. ***Zwiebeln*** klein geschnitten mit ***Knoblauch*** anbraten und zu der ***Suppe*** dazugeben.

In einer Pfanne die ***Rote Beete*** mit ein bisschen ***Essig*** kurz anbraten, dann das Ganze in dem Topf hinzufügen. Die ***Suppe*** etwa 1 Stunde köcheln lassen und dann servieren.

Zutaten

700 g	*Fleisch*
5 L	*Wasser*
1 kg	*Kartoffel*
500 g	*Weißkohl*
2	*große Zwiebel*
500 g	*Rote Bete*
¼	*Knoblauchzehe*
1 EL	*Essig*
	schwarzer Pfeffer
	Dill

Köchin Natalia Tselikova:
Diese Suppe ist rubinrot.

Internationales Suppenfest

Wan Tan Suppe

Thailand

Zubereitung

Für die Füllung ***Garnelen, Koriander, Thaibasilikum, Staudensellerie*** und ***Frühlingszwiebeln*** in einer Schüssel vermischen. Die ***Wan Tan-Blätter*** auf der Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils 1–2 TL der Füllung in die Mitte geben. Die Teigränder mit etwas ***Ei*** bestreichen und um die Füllung gut zusammen-drücken.

1 Liter ***Gemüsebrühe*** vorbereiten. Den Wok bei mittlerer Temperatur erhitzen und die ***Tom-Yum-Paste*** (Vorsicht scharf! Evtl. etwas weniger nehmen) kurz anbraten (ca.10 Sekunden), bis sie duftet und dann langsam mit der Brühe auffüllen. Bei starker Hitze kurz aufkochen, ***Kokosmilch, Chili, Zitronengras, Kaffirblätter,*** den ***Palmzucker*** und ***Limettensaft*** hinzufügen.

Die ***Wan Tans*** zwei Minuten in der Suppe gar werden lassen. Zum Servieren die Suppe möglichst ohne ***Zitronengras*** schöpfen (wird nicht weich) und mit ***frischem Koriander*** garnieren.

Zutaten

2 EL	*Garnelenpaste (Tom-Yum)*
1 L	*Gemüsebrühe*
3	*Stangen Zitronengras, weiße Teile, fein geschnitten*
6	*Kaffir-Zitronenblätter*
2	*kleine Chilischoten, fein gehackt*
200 ml	*Kokosmilch*
1 EL	*Palmzucker, gerieben*
1 EL	*Limettensaft*
1 EL	*Fisch-Soße*
	Koriandergrün zum garnieren
20	*Teigblätter (Won-Tan)*

Für die Füllung: *(alles fein gehackt)*

325 g	*Garnelen roh,*
2 EL	*Koriandergrün,*
1 EL	*Thai-Basilikum*
2 EL	*Staudensellerie*
2	*Frühlingszwiebeln*
1	*Ei, leicht verquirlt*

Köchin Sooksan Perrier

Internationales Suppenfest

Nisek-Linsensuppe

Türkei/Irak

Zubereitung

Die ***Hähnchenbrust*** in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Danach die ***Zwiebel*** schälen und dazugeben. Wenn alles goldbraun gebraten ist, die ***Linsen*** dazugeben und Wasser dazu schütten, so dass die ***Linsen*** bedeckt sind. ***Salz*** und ***Gewürze*** zur Suppe geben und langsam ca. 45 Minuten kochen lassen.

Zutaten

500 g	*Rote Linsen*
4	*Zwiebeln*
250 g	*Hähnchenbrust*
3 EL	*Salz*
	Maggi, Gemüsebrühe

Köchin Roshki Shamsani:
Meine Oma und meine Mutter kochten diese Suppe. Sie ist sehr gesund.

Internationales Suppenfest

Linsensuppe

Türkei

Zubereitung

Kochtopf mit 2 Liter Wasser füllen, aufkochen. ***Linsen*** dazugeben und 20 Minuten kochen bis die ***Linsen*** weich sind.
Zwiebel, Paprika, Peperoni klein schneiden und im Öl anbraten, danach in den Suppentopf hinzufügen. Mit ***Zitronensaft, Pfeffer*** und ***Paprikapulver*** abschmecken.

Zutaten

250 g	*Linsen*
2–3 EL	*Öl*
2 L	*Wasser*
2	*Zwiebeln*
1	*Bund Petersilie*
1	*Paprika*
1	*Peperoni*
1 EL	*Tomatenmark*
1 EL	*Zitronensaft*
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver

Köchin Rukya Kaya:
Dieses Suppenrezept kommt aus der Familie.

Internationales Suppenfest

Vegetarische Grüne-Bohnen-Suppe

Rumänien/Banat

Zubereitung

Das ***Gemüse*** geschält und in kleine Stücke geschnitten in einen ausreichend großen Topf mit ***8 Liter Wasser*** geben und ca. eine gute Stunde langsam kochen lassen. Zwischendurch umrühren. Anschließend mit ***Salz*** und ***Essig*** nach Belieben verfeinern.

Zutaten

Für die Suppe:

1,5 kg oder 2 Dosen frische grüne Bohnen
4 Karotten
2 Petersilienwurzeln
1 kleines Stück Sellerie
6 Tomaten
2 Paprika
2 Zwiebeln
3 Lorbeerblätter
4 Knoblauchzehen
2 TL Salz, Essig
Liebstöckel, Bohnenkraut, Petersilie

Köchin Cristina Höckl:
Die Suppe ist für heiße Sommertage gut geeignet, wenn man keine Lust hat Fleisch zu essen.

Internationales Suppenfest

Tom Kha Gung

Thailand

Zubereitung

Das ***Zitronengras*** in feine Streifen schneiden. ***Galgant*** und ***Schalotten*** in kleine Stücke schneiden. Die ***Chilischote*** in feine Ringe schneiden oder zerstoßen. Die ***Pilze*** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Brühe mit ***Kokosmilch*** in einem Topf bei schwacher Hitze aufkochen lassen (5–10 Minuten), zwischendurch umrühren. ***Zitronengras*** und ***Galgant*** hinzugeben und 3 Minuten leicht köcheln lassen. Die ***Garnelen*** und ***Pilze*** hinzugeben und weitere 3–5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Dann ***Kafir-Limettenblätter*** und ***Chilischoten*** zugeben und die Hitze runterstellen. Geben Sie die hochkonzentrierte ***Kokosnussmilch*** (3–4 EL) dazu. Alles gut vermischen. Mit der ***Fischsauce, Limettensaft*** und dem ***Zucker*** abschmecken. Dann mit ***Koriander-blättern*** garnieren und servieren. Der Geschmack sollte salzig, sauer und scharf sein. Dabei nur wenig süß.
Tipp: Für alle, die es schärfer mögen, kann man noch 1–2 EL ***Chilischoten*** und 3 EL ***Milch*** verrühren und in einer Schüssel dazu servieren.

Zutaten

500 ml	*Kokosmilch*
200 ml	*Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe*
250 g	*Geschälte Garnelen*
200 g	*Champignons/ Austernpilzen*
4–5	*Stück Kaffir-Limettenblätter*
1	*Stück Galant*
2–3	*Stangen Zitronengrass*
2	*Stück Schalotten*
4 EL	*Fisch-Soße*
4 EL	*Limettensaft*
1 EL	*Brauner Zucker*
1	*Bund Koriander*

Nach Wunsch: 10 Stück Datteltomaten und 1,5–3 TL Chilischoten

Köchin Sumatsavadee Röderer:
Eine typische Suppe aus Thailand.

Internationales Suppenfest

Flädlesuppe

Deutschland

Zubereitung

Brühe:
Das Wasser erhitzen, ***Sellerie*** und ***Zwiebeln*** schälen, 4 ***Karotten*** und 1 ***Lauch*** waschen und alles in große Stücke schneiden. Diese Zutaten plus die ***Lorbeerblätter*** nun in das kochende Wasser geben und ca. 45 Minuten kochen lassen. Während die ***Brühe*** gekocht wird, die restlichen ***Karotten*** und den ***Lauch*** schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zudem wird die ***Petersilie*** gewaschen und klein gehackt.

Nach ca. 45 Minuten wird das gekochte ***Gemüse*** aus der Brühe genommen und das ***Beilagengemüse*** (Karotten und Lauch) zugefügt, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend wird die Suppe mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Muskatnuss*** abgeschmeckt. Zum Schluss werden die ***Petersilie*** und die ***Pfannkuchen-streifen*** zugefügt.

Flädle/Pfannkuchen:
Das ***Mehl*** abwiegen und mit dem ***Salz*** in eine Schüssel geben. Die ***Eier*** aufschlagen und dazu geben. Nun nach und nach die ***Milch*** unterrühren und das Ganze zu einer dünnflüssigen Masse verrühren. Nun wird die Pfanne erhitzt und der Teig mit ein bisschen Öl angebraten. Die ***fannkuchen*** abkühlen lassen und in möglichst dünne Streifen schneiden.

Zutaten

Rezept für 4 Personen:

2 L	*Wasser*
¼	*Sellerie*
2	*Karotten*
½	*Bund Petersilie*
1	*Stange Lauch*
1	*Zwiebel*
125 g	*Mehl*
175 ml	*Milch*
2	*Eier*
	Öl zum Anbraten
	Pfeffer, Salz, Muskatnuss (gemahlen)

Köche sind das Kinder- und Jugendbüro Lahr mit Kindern vor Ort: Kinder können die Suppe gut zubereiten, schmeckt gut!

Internationales Suppenfest

Kalter Borschtsch-Schaltibarschiai

Litauen

Zubereitung

Rote Bete, 2 Eier und ***Gurke*** in kleine Würfel schneiden, ***Dill*** fein hacken und alles mit der Buttermilch vermischen. Dazu Wasser geben und die Suppe mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Zitronensaft*** nach Geschmack würzen. Die Suppe kalt stellen und ein paar Stunden ziehen lassen. Die Suppe mit einem viertel gekochten ***Ei*** servieren. Es ist auch möglich ***Schnittlauch*** in die Suppe zugeben.

Zutaten

400 g	*Rote Bete (es gibt schon geriebene Rote Bete im Glas zu kaufen)*
1	*Stück Salatgurke*
1 L	*Buttermilch*
100 ml	*Wasser*
1	*Bund Dill*
3	*hartgekochte Eier*
8	*Kartoffeln*
	Prise Salz, Pfeffer
	Zitronensaft
1	*Bund Schnittlauch*

Köchin Monika Zalakeviciute:
Diese Suppe ist eine sehr beliebte Suppe in meiner Familie. Meine Mutter und Oma kochen sie immer gerne. Diese Suppe ist die Spezialität für heiße Tage. Sie ist sehr erfrischend.

Internationales Suppenfest

Nisk

Türkei/Kurdische Region

Zubereitung

Linsen im Wasser kochen lassen. ***Kartoffeln*** und ***Zwiebeln*** klein schneiden und zu den Linsen geben. ***Öl, Salz, Pfeffer*** dazugeben und ca. 15 Minuten aufkochen lassen. Zum Schluss alles Pürieren und mit ***Zitrone*** verfeinern.

Zutaten

400 g	*Rote Linsen*
2	*Stück Kartoffel*
1	*Stück Zwiebel*
4 EL	*Öl*
6 L	*Wasser*
2 EL	*Salz*
	Pfeffer
	Zitronensaft

Köchin Nasiba Bulut:
Das Besondere an der Suppe ist der einzigartige Geschmack!

Internationales Suppenfest

Schorba

Algerien

Zubereitung

Fleisch und ***Zwiebeln*** im Öl bei geringer Hitze anbraten. ***Salz*** und heißes Wasser hinzufügen. Wenn alles kocht „***Ras-Hanout***“ zugeben. ***Sellerie*** und ***Petersilie*** im Bund in die Suppe geben. Köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Mit Salz abschmecken, Sellerie und Petersilie herausnehmen, die ***Nudeln*** ungekocht dazu geben. Wenn die ***Nudeln*** weich sind, ist die Suppe fertig.

Zutaten

Rezept für 6 Personen:

1 kg	*Lamm-, Rind- oder Hühnerfleisch*
2	*Handvoll feine Nudeln*
1 EL	*Distelöl*
	Gewürzmischung „Ras-Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry)
	Sellerie
	Lorbeerblätter
	Petersilie
	Salz
	Wasser
	passierte Tomaten
	Zwiebeln

Köchin Rahma Adda:
Diese Suppe erinnert mich an das Beisammensein in der Familie, an schöne Stunden mit Freunden, Nachbarn und Bekannten. Ich mag diese Suppe, weil darauf immer ein leckeres Hauptgericht folgt.

Internationales Suppenfest

Flaki

Polen

Zubereitung

Die sauberen ***Kutteln*** auf kleiner Hitze vier Stunden lang kochen. ***Gemüse*** in einer Pfanne mit ein wenig Wasser, Butter dünsten und dann in den Topf geben. Dazu eine ***Mehlschwitze*** (aus ***Butter, Mehl*** und ***Zwiebeln***) geben. Dazu geben wir fein gehacktes ***Fleisch*** und es wird reichlich gewürzt. Noch 20 Minuten kochen lassen.

Zutaten

1 ½	*kg*	*Kutteln vom Rind überbrüht und gereinigt*
2	*L*	*Brühe (Menge anpassen)*
1		*Bund Suppengemüse*
50	*g*	*Butter*
40	*g*	*Mehl*
1		*Stück fein gehackter Zwiebel*
		Ingwer, Muskatnuss, Piment, Lorbeerblätter, Majoran, Knoblauch, Salz, Pfeffer
½	*kg*	*Rindfleisch*

Köchin Anna Hutnik, Halina Panczyk:
Mein Mann liebt diese Suppe, obwohl seine Schwiegermutter sie gekocht hat.

Internationales Suppenfest

Zurek-Sauerteigsuppe

Polen

Zubereitung

Den ***Roggenschrot*** in ein Glas geben, mit Wasser übergießen und 2–3 Tage an einem warmen Ort gären lassen. ***Wurst*** schneiden und anbraten. Alles in einem Topf geben und 1 Stunde kochen.
Die ***Eier*** hart kochen, abkühlen lassen und verteilen. ***Zwiebel*** würfeln, goldbraun anbraten, dazu geben. Die ***Saure Sahne*** mit etwas Suppe vermengen und in den Topf geben. Nach Belieben mit ***Brot*** servieren. ***Smacznego***!
Guten Appetit!

Zutaten

200 g	*Roggenschrot (Zurek)*
	(Man kauft fertige Mischung
	und bereitet 500 ml Lösung vor)
300 g	*Weißwurst*
1	*Bund Suppengemüse*
2 L	*Wasser*
4–5	*Stück Kartoffeln*
1	*Stück Zwiebel*
6–8	*Eier*
	Majoran, Salz und Pfeffer
100 ml	*Saure Sahne*

Köchin Anna Hutnik, Halina Panczyk: Zurek ist eine herzhafte Suppe, die praktisch in jedem Restaurant Polens zu bekommen ist. Es gibt viele regionale Variationen. Der leicht säuerliche Geschmack kommt durch das vergorene Roggenschrot (kein Roggenmehl!) zustande.“

Internationales Suppenfest

Wolgadeutsche Sauerkrautsuppe

Russland

Zubereitung

Zur Zubereitung einer Fleischbrühe ***Suppenfleisch*** in Wasser kochen. Das gekochte ***Fleisch*** wird dann zerkleinert und am Schluss der ***Suppe*** wieder beigefügt. Die ***Kartoffeln*** werden in kleine Würfel geschnitten und in der ***Fleischbrühe*** gekocht. Dann wird das ***Sauerkraut*** dazugegeben und mitgekocht. Die zerkleinerte ***Zwiebel*** mit ***Tomatenmark*** wird in Öl „angeschwitzt" und kommt ebenfalls in die Suppe. Zum Schluss wird das Ganze dann mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Kräutern*** abgeschmeckt.

Zutaten

1 kg	*Rindfleisch*
5 L	*Wasser*
1 kg	*Sauerkraut*
250 g	*Kartoffeln*
1	*Zwiebel*
	Etwas Tomatenmark
1	*Prise Salz*
1 EL	*Öl*
	Kräuter und Pfeffer nach Geschmack

Köchin Olga Held, Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V., Ortsverein Lahr: Die Suppe ist leicht zuzubereiten und sehr sättigend. Sie wurde vor allem von Wolgadeutschen oft und gerne zubereitet.

Internationales Suppenfest

Rinderbauch Suppe

Rumänien

Zubereitung

Kochen Sie die ***Rinderknochen*** ca. 1 Stunde in 6 L Wasser. Dann nehmen Sie die ***Rinderknochen*** aus der Suppe raus. Dann legen Sie den ***Rinderbauch*** in die Suppe und kochen sie ca. 20 Minuten. Danach das ***Gemüse*** zugeben und nochmal 20 Minuten kochen lassen. Mischen Sie die ***Sahne*** mit den ***Eiern*** in einer Schüssel und rühren Sie die Mischung dann langsam in die ***Suppe*** ein. Nochmal 5 Minuten kochen lassen. Am Ende mit ***Salz, Essig, Vegeta*** und ***Knoblauch*** abschmecken.

Zutaten

1	*kg*	*Rinderknochen*
1	*kg*	*Rinderbauch*
500	*g*	*Sahne*
3		*Karotten*
3		*Zwiebeln*
6		*Eier*
100	*g*	*Knoblauch*
2	*EL*	*Salz*
2	*EL*	*Vegeta*
3	*EL*	*Essig*

Koch Teodor Mocanu:
Das ist eine traditionelle Rumänische Suppe aus Rinderbauch.

Internationales Suppenfest

Nisk-Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Reis, Öl und ***Linsen*** in einem Topf geben, etwas rühren bis die ***Linsen*** gebraten sind. Dann Wasser dazu geben. Die ***Suppe*** so lange kochen lassen, bis die ***Linsen*** geschmolzen sind. ***Hähnchenbrust*** in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten, danach in die ***Suppe*** geben und etwas kochen lassen. Ganz zum Schluss mit beliebigen ***Gewürzen*** abschmecken.

Zutaten

250	*g*	*Linsen*
3	*EL*	*Öl*
10	*g*	*Reis*
100	*g*	*Hühnerbrust*
1,5	*L*	*Wasser*
		Gewürze (Salz, Pfeffer, ..)

Köchin Roza Darwish:
Diese Suppe ist sehr lecker und gesund.

Internationales Suppenfest

Hot and Sour Suppe

Pakistan

Zubereitung

Zuerst kocht man das ***Hühnchen*** im Wasser. Wenn das ***Hühnchen*** fertig ist, nimmt man es aus dem Wasser raus und entfernt die Knochen. Danach reibt man die ***Karotten*** klein und schneidet den ***Salat***. Man gibt alles in kochendes Wasser, auch das ***Hühnchenfleisch*** und ***Salz*** und ***Pfeffer***.
Die ***Eier*** schlagen und langsam in die Suppe einrühren. ***Essig*** und ***Sojasauce*** dazugeben. ***Speisestärke*** mit 150 ml Wasser verrühren und langsam in die Suppe einrühren. Guten Appetit!

Zutaten

1 kg	*Hühnchen*
5 L	*Wasser*
2	*Blätter Salat*
2	*Karotten*
2 EL	*Essig*
2 EL	*Soja Sauce*
1 EL	*Salz*
1 EL	*Schwarzer Pfeffer*
2–3	*Eier*
100 g	*Speisestärke*

Köchin Lubna Mansoor:
Die Suppe schmeckt sehr gut und ist sehr gut geeignet für die Winterzeit.

Internationales Suppenfest

Barszcz z Uszkami

Polen

Zubereitung

Wasser zusammen mit ***Suppengrün*** kochen lassen. ***Rote Beete*** und ***Pilze*** dazu geben. Alle Zutaten ca. 45 Minuten kochen. Dann würzen und ***Rote Bete Saft*** zugeben. Zum Schluss ***Zucker*** und ***Zitronensaft*** dazugeben.

Zutaten

800 g	*Suppengrün*
200 g	*getrocknete Pilze*
1,5 L	*Rote Bete Saft*
3,5 L	*Wasser*
10	*Stück Rote Bete*
2	*Zwiebeln*
4	*Körner Piment*
4	*Lorbeerblätter*
1 TL	*Zucker*
1 EL	*Zitronensaft*
	Pfeffer

Köchinnen Milena und Sylwia Szczepanska:
Diese Suppe ist sehr lecker und gesund!

Internationales Suppenfest

Nudeln-Maultaschen-Suppe

Russland

Zubereitung

Das ***Hackfleisch*** salzen und daraus kleine Bällchen formen (ca. 1,5 cm). Wasser zum Kochen bringen. Die ***Hackfleischbällchen*** in das kochende Wasser legen und 20 Minuten kochen lassen. In dieser Zeit ***Kartoffeln*** in kleine Würfel schneiden, dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Danach die ***Eiernudeln, Maultaschen*** und ganze ***Zwiebeln*** in den Topf geben und 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken und 2–3 ***Lorbeerblätter*** dazugeben. Die ***Zwiebeln*** aus der Suppe rausnehmen. Beim Servieren ***Dill*** dazugeben.

Zutaten

1,5 kg	*Hackfleisch gemischtes*
200 g	*Eiernudeln (fein)*
800 g	*Maultaschen*
6–7	*Kartoffeln*
2	*Zwiebeln*
2–3	*Lorbeerblätter*
5 L	*Wasser*
	Salz, Pfeffer, Dill

Köchin Lydia Mühlberger, Frauengruppe Kippenheimweler: Die Suppe ist leicht zu kochen, schmeckt sehr gut und macht richtig satt!

Internationales Suppenfest

Rote Linsensuppe

Kurdische Region

Zubereitung

Die ***Linsen*** ein bis zweimal waschen (wichtig). ***Zwiebeln*** in Würfeln schneiden und in ***Öl*** leicht rösten, dazu ***Tomatenmark*** geben. Die ***Linsen*** dazugeben und ein paar Mal umrühren, Wasser dazu geben und aufkochen lassen. Von der Kochfläche nehmen.
Salz und ***Pfeffer*** dazu geben und mit dem Stabmixer gut pürieren. Anschließend wieder 15–20 Minuten kochen lassen. Wenn man möchte, kann man klein geschnittene ***Minzeblätter*** in Öl leicht rösten und beim Servieren die Suppe dekorieren.

Zutaten

250 g	*Rote Linsen*
1–2	*Kartoffeln*
2	*Karotten*
2	*Zwiebeln*
2 EL	*Tomatenmark*
2 EL	*Öl*
2,5 L	*Wasser*
	Salz und Pfeffer
	Evtl. Nana-Minze

Köchin Leyla Öger

Internationales Suppenfest

Graupensuppe

Baden

Zubereitung

Frühlingszwiebeln schneiden und andünsten. ***Gemüsebrühe, Fleisch, Graupen*** zugeben, ca. 1 Stunde kochen. ***Rindfleisch*** klein schneiden und zufügen.

Zutaten

1		*Bund Frühlingszwiebeln*
250	*g*	*Rindfleisch*
125	*g*	*Perlgraupen*
1,5	*L*	*Gemüsebrühe*

Köchin Petra Bouren:
Kräftig, wärmt den Bauch. Besonders geeignet in den Wintermonaten.

Internationales Suppenfest

Spätzlesuppe

Baden

Zubereitung

Mehl, Eier, Wasser und ***Salz*** zu einem zähflüssigen, nicht zu festem ***Spätzleteig*** verrühren und diesen mit einer Spätzlepresse in die ***Gemüsebrühe*** pressen. Vor dem Servieren noch etwas ***Schnittlauch*** zugeben.

Zutaten

200 g	*Mehl*
2 EL	*Wasser*
1,5 L	*Gemüsebrühe*
2	*Eier*
	Salz
	Schnittlauch

Köchin Salome Bouren:
Geht schnell, die Zutaten, die man üblicherweise zu Hause hat. Es schmeckt so gut!!!

Internationales Suppenfest

Borschtsch

Ukraine

Zubereitung

Mit dem ***Fleisch*** kocht man eine kräftige Brühe. Danach schneidet man die ***Kartoffeln*** in kleine Stücke und kocht sie in der Brühe bis sie fast weich sind. Dann gibt man das in dünne Streifen geschnittene ***Weißkraut*** dazu. Die ***Rote Bete,*** die ***Zwiebel*** und die ***Möhren*** werden in kleinen Würfeln geschnitten.

In einer Pfanne brät man den ebenfalls in kleine Würfel geschnittenen ***Speck*** an und dünstet dann mit dem Speck die ***Rote Beete***, die ***Zwiebel*** und die ***Möhre*** an. Nachdem das Gemüse glasig gedünstet ist, fügt man ***Tomatenmark*** oder in kleine Würfel geschnittene ***Tomaten*** dazu. Wenn das ***Kraut*** weich ist, gibt man alles aus der Pfanne in den Topf und schmeckt die Suppe mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** ab.

Zutaten

500 g	*Schweine- oder Rindfleisch (nicht Mager)*
300 g	*Kartoffeln*
400 g	*Weißkraut*
50 g	*Speck*
1	*Rote Beete*
1	*Zwiebel*
1	*Möhre*
5 g	*Tomatenmark oder 3 reife Tomaten*
	Salz und Pfeffer

Koch Oleksandr Zacharov, Unternehmerverband der Deutschen aus Russland e.V. Lahr/Offenburg: Diese Suppe ist sehr bekannt und schmeckt allen, zumindest habe ich noch niemanden getroffen, der das Gegenteil behauptet hat. Zum Borschtsch kann man spezielle Teigstückchen servieren, die heißen „Pampuschki“.

Internationales Suppenfest

Tomaten-Spinat-Suppe

Irak

Zubereitung

Das ***Fleisch*** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, das ***Fleisch*** bei starker Hitze anbraten und mit ***Salz*** würzen. Anschließend das ***Fleisch*** mit ausreichend Wasser bedecken, aufkochen lassen und 40–45 Minuten köcheln lassen. ***Spinat*** mit 300–450 ml Wasser und 1 EL ***Butter*** in einen Topf geben und garen lassen.
Nach 5–10 Minuten das ***Tomatenmark*** unterrühren, ***Kichererbsen*** dazu geben und aufkochen. Nach 15 Minuten alles in die ***Fleischsuppe*** geben. Zum Schluss die Suppe mit ***Dill*** verfeinern und 10 Minuten ziehen lassen.

Zutaten

700 g	*Rindfleisch*
850 g	*frischen oder tiefgefrorenen Spinat*
1	*Dose Tomatenmark*
1	*Dose passierte Tomaten*
60 g	*Dill*
4 EL	*Kichererbsen*
	Salz

Köchin Berivan Khalaf:
Die Zubereitung ist einfach. Die Suppe schmeckt gut und ist gesund.

Internationales Suppenfest

Frikadellen-Suppe-Sulu Köfte

Türkei

Zubereitung

Die ***Zwiebeln*** schälen und klein hacken, die ***Kartoffel*** ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Aus ***Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Bulgur*** und ***Ei*** einen Teig kneten. Daraus haselnussgroße Bällchen formen, in etwas ***Mehl*** wenden.

Etwas Öl in einen Topf geben und die ***Zwiebel*** andünsten. Die Bällchen hinzufügen und etwas anbraten lassen. Anschließend die ***Kartoffeln*** hineingeben und vermischen. Nun das ***Tomatenmark*** hinzufügen und alles kräftig verrühren. Mit dem Wasser auffüllen und nochmals etwas salzen. Danach zugedeckt für ca. 20 – 30 Minuten köcheln lassen.

Zutaten

200 g	*Rinderhackfleisch*
2	*Kartoffeln*
1	*Ei*
1	*Zwiebel*
1 EL	*Bulgur oder Reis*
7	*Gläser Wasser*
3 EL	*Tomatenmark*
	Etwas Mehl
	Etwas Salz und Pfeffer

Köchin Meral Babur, Türkisch-Islamsicher Kulturverein: Diese Suppe habe ich als Kind sehr oft gegessen. Es war immer etwas Besonderes, wenn die schwimmenden Köfte serviert wurden.

Internationales Suppenfest

Feine Gemüsesuppe

Deutschland

Zubereitung

Fleischbrühe zubereiten. Die ***Wurst*** in Scheiben schneiden. ***Zwiebeln*** schälen und klein hacken. ***Butter*** bei schwacher Hitze schmelzen und die Zwiebeln darin zugedeckt 30 Minuten weich kochen. ***Tomaten*** mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen. ***Paprika*** halbieren, von den Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. ***Pfefferschote*** sehr fein hacken. Den ***Mais*** abtropfen lassen. ***Tomatenmark*** und ***Haferflocken*** in etwas Brühe verrühren, mit der restlichen Brühe aufkochen und umrühren.

Zwiebeln, Tomaten, Wurst, Erbsen, Paprika, Pfefferschote und ***Mais*** in die ***Brühe*** geben. Mit ***Salz, Pfeffer, Zucker*** und ***Kräuter der Provence*** abschmecken. Die Suppe aufkochen lassen, kurz vor dem Servieren die ***Sahne*** hinzufügen. ***Basilikum*** und ***Petersilie*** waschen und über die Suppe streuen – Guten Appetit!

Zutaten

3 L	*Fleischbrühe*
500 g	*scharfe Wurst*
40 g	*Butter*
500 g	*Tomaten*
400 g	*Erbsen*
10	*Zwiebeln*
1	*Paprikaschote rot*
1	*Paprikaschote gelb*
1	*Pfefferschote rot*
2	*Dosen Mais*
4 EL	*Tomatenmark*
125 g	*Haferflocken*
500 g	*Schlagsahne*
1	*Bund Petersilie*
	Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter der Provence, Basilikum

Köchinnen und Köche sind Schüler/-innen der Sozial-pädagogischen Schülerhilfe an der Gutenbergschule: Lea, Lisijeta, Vanessa, Nazar, Amaru, Dominik, Jason und Erzieherin Ingeborg Althauser-Schorpp: Diese Suppe kann am Vortag ohne Wurst, Sahne, Basilikum und Petersilie vorbereitet werden.

Internationales Suppenfest

Lettische Sauerkrautsuppe

Lettland

Zubereitung

Fleisch in mittelgroße Stücke schneiden und aufkochen lassen. Schaum abschöpfen und ***Sauerkraut*** und ***Zwiebel*** zugeben. ***Zwiebel*** herausnehmen wenn sie weich ist. Ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dann ***Pfeffer, Lorbeerblätter, Karotte*** und ***Grütze*** zugeben. ***Kartoffeln*** in kleine Stücke schneiden und zugeben. ***Schinken*** oder ***Speck*** schneiden und anbraten.
Dann in die Suppe zugeben, ***salzen*** und noch einmal 15 Minuten köcheln lassen. Dekoriert mit ***Petersilie*** oder ***Dill***. Die ***Sauerkrautsuppe*** mit ***Schwarzbrot*** essen.

Zutaten

600 g	*Sauerkraut*
1	*Zwiebel*
500 g	*Kartoffeln*
500 g	*Rindfleisch mit Knochen*
2	*Stück geriebene Karotten*
200 g	*geräucherter Schinken/Speck*
50 g	*Grütze*
4	*Stück Pfefferkörner*
2 L	*Wasser oder Brühe*
2	*Stück Lorbeerblätter*
	Salz, Zucker

Köchin Sandra Ozola:
Sauerkraut ist eines der beliebtesten Wintergerichte in Lettland. Diese Suppe ist auch sehr sättigend.

Internationales Suppenfest

Jouwerlakya

Syrien und Griechenland

Zubereitung

Rinderhackfleisch mit gehackter ***Petersilie, Knoblauch*** und ***Zwiebel*** mit ***Pfeffer*** und ***Salz*** mischen und kleine Bällchen formen (haselnussgroß). ***Karotten, Kartoffeln, Tomate*** und ***Zwiebel*** in kleine Würfel schneiden und mit dem ***Reis*** und 3 Esslöffel ***Olivenöl*** für eine Stunde köcheln lassen. Die ***Fleischbällchen*** in der Suppe mitkochen. Mit ***Minze*** servieren.

Zutaten

Für 8 Personen:

1	*kg*	*Rinderhackfleisch*
100	*g*	*Reis*
200	*g*	*Kartoffeln*
200	*g*	*Karotten*
2		*Zwiebeln*
4		*Knoblauchzehen*
3	*EL*	*Olivenöl*
3	*L*	*Wasser*
3	*EL*	*Salz*
½	*TL*	*schwarzer Pfeffer*
½	*TL*	*Minze*
1		*Tomate*
100	*g*	*Petiziria*

Köchin Firouz Baker:
Diese Suppe enthält viele Vitamine und ist daher sehr gut für den Winter.

Internationales Suppenfest

Hackfleisch-Lauch-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Diese zusammen mit dem ***Speck*** in einem großen Topf mit dem Öl angehen lassen. ***Hackfleisch*** zufügen und Farbe nehmen lassen. Ab und zu umrühren, damit sich dieses schön verteilt und gleichmäßig brät.

In der Zwischenzeit ***Lauch*** putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Falls man beim Schneiden noch Sand findet, bitte noch einmal waschen. ***Lauch*** zum angebratenen ***Hackfleisch*** geben, etwas angehen lassen und mit ***Gemüsebrühe*** ablöschen. ***Kartoffeln*** waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und zufügen. Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln.

Zum Schluss den ***Schmelzkäse***, alternativ ***Sahne***, sowie die ***saure Sahne*** zufügen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Muskat*** nach Geschmack würzen. Suppe in einen tiefen Teller oder eine Suppenschüssel geben und heiß servieren!

Zutaten

Rezept für 4 Personen:

300 g	*Hackfleisch*
2 EL	*Öl, zum Braten*
1	*große Zwiebel*
	Speck, in Würfel
2	*Stangen Lauch*
2	*große Kartoffeln*
200 g	*Schmelzkäse oder Sahne*
2 EL	*saure Sahne*
600 ml	*Gemüsebrühe*
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Köchinnen: Mädchengruppe der Otto-Hahn-Realschule

Internationales Suppenfest

Arche Noah-Aschura

Zubereitung

Weizen, Bohnen, Kichererbsen über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag den eingeweichten ***Weizen*** im Wasser kochen. Den Schaum während des Kochens mit einem Löffel entfernen und dann zugedeckt 4–5 Stunden kochen lassen.

Bohnen und ***Kichererbsen*** kochen lassen bis sie weich werden. ***Trockene Früchte*** klein schneiden und 10 Minuten im warmen Wasser einweichen lassen. Das Wasser zusammen mit dem ***Zucker*** ca. 5 Minuten kochen bis ein dickflüssiger ***Sirup*** entsteht. ***Bohnen*** und ***Kichererbsen*** in den ***Sirup*** untermischen und ca. 20 Minuten alles zusammen kochen lassen. Anschließend die ***trockenen Früchte*** hinzufügen und alles nochmal kochen lassen.

Den Topf von der Kochstelle nehmen und ***Nüsse*** untermischen. Sie können das Aschura Gericht jetzt in Portionsschalen servieren und je nach Geschmack mit ***Zimt*** und ***Granatapfel*** bestreuen.

Zutaten

2 Gläser Weizen
½ Glas weiße Bohnen
½ Glas Kichererbsen
10 getrocknete Aprikosen
5 getrocknete Feigen
1 Glas Rosinen
5 Gläser Zucker
1 Glas Nüsse
15 Gläser Wasser
Granatapfel und Zimt

Köchinnen Nazike Ülker und Songül Koç: Das Besondere an dem Gericht ist, dass man es warm oder kalt servieren kann.

Internationales Suppenfest

Käse-Lauch-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Hackfleisch anbraten, ***Lauch*** und ***Zwiebeln*** dämpfen, ***Hackfleisch*** untermischen und 3/8l ***Fleischbrühe*** dazugeben, ***Käse*** und ***Creme fraiche*** zum Schluß darunter geben.

Zutaten

500 g Hackfleisch
3 kl. Stangen Lauch
2 Stück Schmelz-Sahne-Streichkäse
2 Stück Kräuter-Schmelzkäse
3 mittlere Zwiebeln
1 Becher Cremefraiche

Köchin Renate Mahr, Ehrenamtliche Mitarbeiterin vom Cafe Löffel (Diakonisches Werk Lahr „ Cafe Löffel“, Tagesstätte für Menschen in schwierigen Lebenslagen):
Die Suppe ist sehr lecker und eine der Lieblingssuppen im Cafe Löffel.

Internationales Suppenfest

Sauerampfer Suppe

Lettland

Zubereitung

Brühe aus dem ***Rindfleisch*** 1 ½ Stunde kochen. ***Karotten*** und ***Zwiebel*** klein schneiden und auf die Pfanne im Olivenöl anbraten. ***Kartoffeln*** reinigen und klein schneiden. ***Sauerampfer*** klein schneiden. ***Rindfleisch*** aus dem Topf rausnehmen und klein schneiden.

Kartoffeln, Zwiebel, Karotten und ***Fleisch*** in der Brühe kochen noch ca. ½ Stunde. Danach ***Sauerampfer*** und geschlagene ***Eier*** zugeben. Alles mit ***Salz*** abschmecken und noch 10 Minuten kochen lassen.

Zutaten

1 kg	*Rindfleisch*
700 g	*Sauerampfer*
5	*Eier*
6	*Kartoffeln*
2	*Karotten*
2	*Zwiebeln*
	Salz nach Geschmack

Köchin Ludmila Trojanovska

Internationales Suppenfest

Galuschkisuppe

Zubereitung

Nachzufragen bei der Jugendsozialarbeit an der Theodor-Heuss-Werkrealschule,
Tel: 0 78 21/9 08 90 27

Zutaten

800 g	*Hühnerfleisch*
2	*Zwiebel*
2	*Lorbeerblätter*
6	*Schwarze Pfefferkörner*
2	*Karotten*
3	*Eier*
50 g	*Butter*
500 g	*Mehl*
1	*Bund Suppengrün*

Köchinnen Mädchentreff der Theodor-Heuss-Werkrealschule

Internationales Suppenfest

Kartoffel-Champignon-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Das ***Hähnchen*** waschen und als Ganzes in ca. 3 Liter Wasser ca. eine Stunde aufkochen. Anschließend die ***Brühe*** durch einen Sieb geben. ***Champignons*** in Scheiben schneiden und die Stiele abtrennen. Die ***Champignons*** werden sodann ca. 40 Minuten in der ***Bouillon*** gekocht. ***Kartoffel*** und das ***Gemüse*** werden in Würfel geschnitten. ***Zwiebeln*** und ***Karotten*** werden in Butter gedünstet.

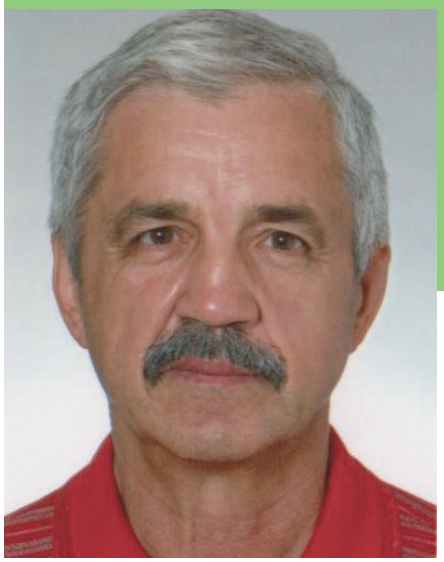
Die ***Champignonstiele*** werden zum Dünsten dazugegeben. ***Kartoffeln*** werden der ***Boullion*** hinzugefügt und zum Aufkochen gebracht. Das gedünstete ***Gemüse*** sowie die ***Champignon-stiele*** werden beigefügt. Ca. 5 Minuten bevor die Suppe fertig ist werden die ***Tomaten*** hinzugegeben. Zum Schluss ganz nach Belieben mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.

Zutaten

Rezept für eine 5-Liter-Suppe:

1	*kg*	*Champignons*
1	*kg*	*Kartoffel*
1,2	*kg*	*Hähnchen*
150	*g*	*Karotten*
150	*g*	*Zwiebeln*
100	*g*	*Porree-Lauch*
200	*g*	*Tomaten*
50	*g*	*Petersilienwurzel*
50	*g*	*Butter*
		eine Prise Salz
		etwas Pfeffer

Koch Waldemar Keil (Bürger Aktiv Lahr e. V.): Die Suppe ist in unserer Heimatregion (Uralgebiet) sehr beliebt und weit verbreitet.



Internationales Suppenfest

Internationales
Suppenfest

Rezeptbuch